

sport & fitness



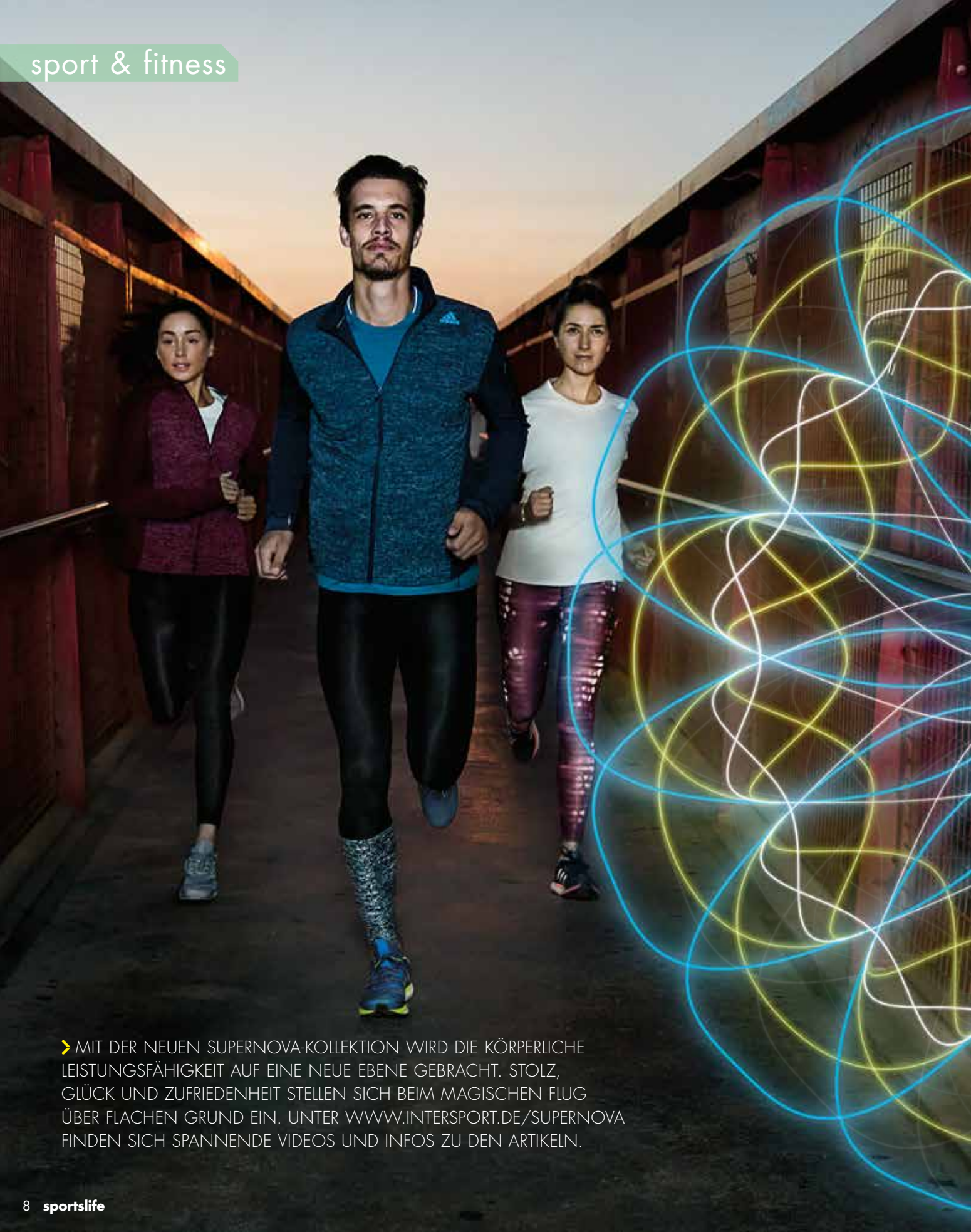


BEREIT FÜR DEN FLOW

FOTOS: ADIDAS | TEXT: ANDRÉ GÄRISCH

➤ WIE IM RAUSCH ÜBER DEN ASPHALT – EIN EINSATZ, DER SICH LOHNT. GLÜCKSGEFÜHLE WARTEN MIT AUSGEBREITETEN ARMEN AUF ENERGETISCHE SPORTLER.





➤ MIT DER NEUEN SUPERNOVA-KOLLEKTION WIRD DIE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT AUF EINE NEUE EBENE GEBRACHT. STOLZ, GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT STELLEN SICH BEIM MAGISCHEN FLUG ÜBER FLACHEN GRUND EIN. UNTER WWW.INTERSPORT.DE/SUPERNOVA FINDEN SICH SPANNENDE VIDEOS UND INFOS ZU DEN ARTIKELN.

➤ WENN DER SAGENUMWOBENE UND ZUM MODISCHEN SCHLAGWORT AVANCIERTE „FLOW“ EINTRITT, KOPPELT SICH DER RUNNER VON ZEIT UND RAUM AB.



Wenn alles fließt

Menschen lieben es, aus dem Alltag auszuweichen, sich an der Natur aufzufrischen, aber auch Grenzerfahrungen zu erleben. Reiz ist für sie beispielsweise, in einen „Fluss“ zu kommen, der einem veränderten Bewusstseinszustand gleichkommt. Doch was genau ist dieser Flow? Wissenschaftler beschreiben ihn als schwer erklärbares Konstrukt. Nach einiger Zeit lässt die Wahrnehmung nach, es entsteht ein Tunnelblick. Die Gedanken sind total auf Strecke und Ziel fixiert. Schmerzfreiheit, Euphorie, Enthemmtheit und ein „meditatives Gleiten“ sind die Folge, denn im Gehirn werden bei extremen Stresssituationen Endorphine ausgeschüttet, gleichzeitig wird ein Teil des Großhirns abgeschaltet, kognitive Vorgänge verblassen. Viktor Röthlin, Marathon-Europameister von 2010, bezeichnet diesen Zustand als „Leichtigkeit des Seins“ und „wundersame Zwischenwelt“.

Besonders unersättliche Gemüter treiben das „Runner's-High“-Prinzip auf die Spitze – sie absolvieren sogenannte Ultraläufe. Eine Sportart, die unsere Vorstellungskraft übersteigt: Zwischen 50 und 250 Kilometer

lange und über 24 Stunden andauernde Herausforderungen werden bewältigt. Zudem gibt es Etappenläufe über Tage und Wochen. Im schweizerischen Biel findet einer der bekanntesten 100-Kilometer-Läufe der Welt statt. Die Teilnehmer treten mit Stirnlampen und Radbegleitern an. Auf Rhythmik und Ruhe kommt es auch beim Spartathlon an, der von Athen nach Sparta führt.

Ob Hobby-Runner oder Extrem-Athlet – um sich in das Gefühl des Flows hineinzubegeben, ist die kompromisslose Wandlung zum Hundert-Prozent-Sportler der richtige Weg. Teil dessen: smarte Kleidung – etwa die atmungsaktiven Jacken und perfekt aerodynamischen Tights der Supernova-Kollektion von adidas. Das gleichnamige Laufschuh-Vorzeigemodell der Herzogenauracher besticht durch einen sicheren Sitz und gibt durch seine seit Jahren bekannte und bewährte Boost-Zwischensohle bei jedem Schritt Energie zurück. Der neue Supernova wurde im November 2016 vorgestellt und hat 20 Prozent mehr Boost als der alte! Damit bietet er die bestmögliche Dämpfung in der Kategorie Allround-Laufschuh. Vor allem im Fersen-

bereich wurde der Komfort verbessert und Rücksicht auf die Tatsache genommen, dass weit über die Hälfte der Läufer zuerst mit der Ferse auf dem Boden aufsetzt und dann über Mittel- und Vorderfuß abrollt. Das gewebte Mesh-Obermaterial garantiert Atmungsaktivität und Flexibilität, während die Fersenkappe den Rückfußbereich stabilisiert. Die Continental-Sohle sorgt sowohl auf Asphalt als auch in leichtem Gelände für festen Grip, das macht den Supernova zu einer echten Allround-Waffe. Bequem und stylish – die Jagd nach dem Flow kann beginnen!

➤ HIER GEHT'S WEITER:

Weitere Infos zum Flow, diesem ungewöhnlichen Hochgefühl, gibt es etwa auf dem Blog des Journalisten und Vollblut-Läufers Hajo Schumacher: www.achim-achilles.de. Der Blog „Sports Insider“ dagegen gehörte zum exklusiven Kreis derer, die das 2017er-Modell des Supernova vorab testen konnten: tinyurl.com/he67j8x